

아침식사많이하하면 비만증위험 높다

영양학자, 적절한 식사방법 소개

아침식사를 많이하고 소위 든든한 균형식을 하면 거의 예외없이 비만하게 된다는 주장이 나와 관심을 모으고있다. 영양학자 하비 다이어먼드와 마릴린 다이어먼드 부부는 최근 퍼낸영양학책「생활에 적절한 식사법」에서 오전중에는 전날 섭취한 수천 칼로리의 영양분이 몸으로 흡수되는 소위『소진』과정이기 때문에 아침식사를 많이 먹고싶은 생각이 나타나지 않는것은 좋을뿐 아니라 당연한 것이라고 주장하고 있다.

단백질이 많이 들어있는 음식과 녹말이 많이 포함되어있는 음식물을 동시에 먹는것도 소화부담을 주기때문에 과일과 야채를 곁들여 먹는것이 좋다고 다이어먼드씨 부부는 밝히고 있다.

일반적으로 생각하는것과는 달리 섭취하는 음식의 분량은 식사시간이나 질에 비교해 큰 영향을 끼치지 않는다는것이 이들 부부의주장이다.

하비씨는 오전중에 부담을 주는 음식을 섭취할 경우 에너지가 소하하는데 물리게 되어 배

생체리듬에 맞는 식사調節 바람직

엄밀히 따져보면 아침 식사시간이라는 것이 사실은 하루중 식사하기에 가장 부적당하다는 것이 이들 부부의 주장이다.

다이어먼드씨 부부는 자신들이 각각 비만체중과 위장병으로 고생했으나 생활체리듬에 따라 식사를 조절한 결과 문제를 해결했음뿐 아니라 모든면에서 건강에 좋았다고 밝히고 있다.

이들 부부는 새벽 4시부터 정오까지 생체내에서 배출이 이루는 시간으로 소화가 잘 안되는 음식은 물론 코피도 권할만한것이 못된다고 말했다.

음식물의 체내 흡수와정을 방해하지 않는 음식은 빨리 소화되고 에너지로 전환이 빠른 신선한 과일뿐이라고.

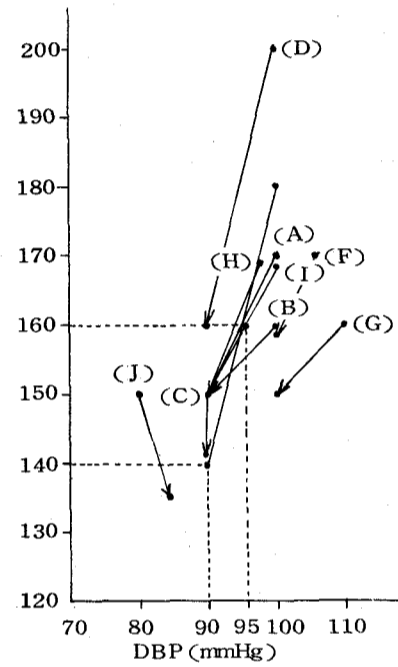
출기능은 중지되고 결국 비만해지는 것은 당연한 귀결이라고 설명했다.

하비씨는 인간이 섭취하는 음식물을 크게 2가지로 구분하고 인간의 위가 근본적으로 두가지의 음식을 동시에 소화할수 없기 때문에 통상 3시간만이면 소화되어야 할 음식이 위에서 10시간 내지 12시간까지 머물러 가스가 차고 거북한 느낌을 받게 된다고 덧붙였다.

하비씨는 이러한 研究 결과를 종합해볼때 아침식사를 많이하고 소위 든든한 균형식을 취하게되면 지금까지 알려진 바와는 달리 대부분 비만체중을 갖게된다는 점을 인식하여 생체리듬에 맞는「生活에 적절한 식사법」을 권장하고 있다.

혈압 下降 作用을 일으키는 "영지"

특히 근래에 와서 일본을 비롯하여 대만, 중국이나 소련 등지에서 영지가 건강식품으로 널리 인기를 끌게되자, 이 독특한 버섯의 성분이나 약에 대한 연구가 활발해지고 있다. 또한 이의 인공 배양도 성공(한국에서는 1982년부터 2년간의 연구 끝에 농촌진흥청 농업기술연구소에서 박容煥 菌草科學팀에 의해 영지의 인공배양 성공)에 의하여 고찰하고자 한다.



<그림> 본태성 고혈압 환자에게 영지 추출물을 장기간 투여했을 때 혈압변동상황 SBP = 최고 혈압, DBP = 최저혈압

체방이기는 작용하여 혈압을 높이고 혈관을 확장시켜 혈행을 좋게 하고자 하는 것인데, 이는 혈압환자에게 영지의 인

이러한 몇가지 실험적 연구의 결과로 보면, 영지의 고혈압에 대한 감압(降壓) 작용이나 고지질혈증(高脂質血症)에 대한 혈중지질저하작용이 뚜렷함을 알수 있는 것이다.

靈芝 열수추출물 투與 高脂血症 개선 久保교수

이러한 몇가지 실험적 연구의 결과로 보면, 영지의 고혈압에 대한 감압(降壓) 작용이나 고지질혈증(高脂質血症)에 대한 혈중지질저하작용이 뚜렷함을 알수 있는 것이다.

영지는 일명 「不老草」라고 불리우기도 하는데 구멍장이 버섯과(多孔菌科 Polyporaceae)에 속하고 버섯의 버섯은 Ganoderma lucidum (F.) Karsten이다. 영지로 추정되는 생물은 중국의 가장 오래된 藥物書인 「神農本草經」의 上品에 「赤芝, 黑芝, 青芝, 白芝, 黃芝, 紫芝」의 6종으로 분류되어 있고 利水, 補肝, 強壯, 精神安定

원래 혈액의 끈적끈적한 粘度가 높아지면 모세혈관속으로 피의 흐름이 나빠지며, 그렇게 되어 혈액순환이 나빠지면 그 주변의 세포나 조직의 기능이 저하되는 것이다. 이는 산소나 탄산가스, 영양·수분 따위의 교환이 불충분해지기 때문이다. 따라서 그 부분의 활성이 쇠퇴되는 것이다. 그리고 이 상태가 오래 계속되면 영지를 열수추출물 등으로 인공적으로 신체를 안정시키는 생

1980년 역시 近畿 대학의 久保교수등은 실험적 고지혈증 쥐에게 영지의 열수추출물을 하루에 100mg/kg의 용량으로 투여하였던 바, 고지혈증의 개선작용이 있음을 밝혔다. 특히 일본의 小田原지방에서 생산된 영지가 京都산보다 더 강한 개선작용을 나타내었다. (그림3) 참고하였다.

영지 成人病에 대한 효과

공) 하여 바야흐로 一般 大衆 大衆의 약품으로 널리 活用되어 가게 되었다. 새롭게 각광받고 신비의 버섯 이렇게 영지의 대중화 추세에 따른 과학적인 연구 특히 그 약효·성분에 관한 연구가 활발하게 되어가고 있거니와, 일본의

国内매스컴이 말하는 靈芝의 성분·효능

- 東亜日報(82. 12/22) : 영지에서 抗癌성분추출, 의약계 제품화 활발
- 保健新聞(83. 2/10) : 성인병치료와 예방의 명약 「영지」
- 韓國日報(83. 3/29) : 「블로초버섯 인공재배 성공」
- 韓國經濟新聞(83. 4/17, 9/10) : 암, 당뇨증, 계양 등 성인병에 효과
- 東亜日報(83. 6/9) : 항암성분, 영지버섯에 많다. 남성의 정력보강에 좋다.
- 韓國日報(83. 6/7) : 靈芝의 神秘
- 每日經濟新聞(83. 9/14, 84. 4/8) : 암진행의 억제효과 과 게르마늄 성분이 다량함유
- 女苑(84. 2) : 영지
- 日曜健康(84. 4/1) : 항암식품 영지버섯에 많다.
- 週刊每經(84. 7/19) : 영지버섯, 과연 靈藥인가?
- MBC-TV(84. 5/16) : 출생세아침 기획취재
- KBS-TV(83. 6/11~12) : 출발 기동취재반, 기획소개
- 每日經濟新聞(84. 12/3) : 靈芝버섯 제품개발 열기
- 女性百科(84. 12) : 암도 고친다는 신비의 버섯 영지
- 韓國經濟新聞(85. 6/16) : 靈芝는 세포재생·신진대사촉진

미원 株式會社 味元 G.G.F.
電話 : 322-8080, 324-8080
●수입영지 / 100g : 38,000원, 150g : 50,000원, 300g : 90,000원

피를 맑게 혈관을 깨끗이
靈芝
驚異의 漢方 · 神秘의 버섯